Concursul pentru INSIGNA DE POLISPORTIV în plină desfășurare



Campionatul raional — prilej de trecerea normelor

Duminică dimineață, stadionul Bumbacul din Capitală a fost locul de desfășurare a unei frumoase competiții de mase. Peste 300 de băieți și fete s-au întrecut la alergări, sărituri, aruncarea greutății, cros etc., în cadrul campionatului de atletism al raionului Tudor Vladimirescu. Participanții, atleți din asociațiile sportive *Școala profesională Timpuri noi, Fl. roșie, Spartac, Școala N. Krețulescu, Aurora, Centrul școlar de construcții* etc., au îndeplinit cu ocazia acestor întreceri și unele norme din *„Concursul pentru Insigna de Polisportiv"* (triatlon — 60 sau 100 m plat, săritura în lungime, aruncarea greutății — cros etc.).

Dintre viitorii purtători ai Insignei de Polisportiv" s-au remarcat prin rezultatele bune pe care le-au obținut atleții *Teodora Oarfă* (Spartac), *Eugenia Aron* (Șc. Krețulescu), *P. Marinescu* (Flacăra roșie), *D. Cercel* (Șc. Timpuri noi) și alții.

O mențiune clubului Olimpia, antrenorilor și activiștilor săi obștești, pentru buna organizare a competiției.



In fotografie, *profesoara de educație fizică, FLORICA ANDRUȚA, de la Centrul școlar de construcții, demonstrează elevilor — participanți la „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" — cum se aruncă corect greutatea.*

Rodul pregătirii: 11,9 sec. pe 100 m!
...în „Concursul pentru Insigna de Polisportiv"

De aproape două luni, un mare număr de tineri cooperatori din Capitală se pregătesc intens pentru trecerea normelor Insignei de Polisportiv. Mulți dintre ei sînt sportivi fruntași ai clubului Voința. Alături de aceștia au pășit însă pe porțile terenurilor și numeroși începători în sport. Acestora, îndeosebi, trebuie să li se asigure o pregătire corespunzătoare, pentru ca intrînd în „Concurs", să poată realiza rezultate cît mai bune.

Startul s-a dat, pe grupe. Cele 39 de asociații sportive ale clubului au fost împărțite în patru grupe, de fiecare grupă răspunzînd cîte un activist al clubului. Grupa a doua, de pildă, în cadrul căreia au intrat salariații cooperativelor Higiena, Progresul marochineri, Soarele, Intreținerea, Meseriașii cizmari, Arta încălțămintei etc., a fost prezentă, în ultimul timp, cu regularitate, pe terenurile clubului. Sub îndrumarea cunoscutului arbitru de box P. Epureanu, activist al clubului Voința, peste 420 de tineri au început, nu de mult, întrecerile. Ceea ce s-a remarcat, de-a lungul disputelor, a fost participarea masivă a sportivilor cooperatori, fapt ce dovedește seriozitatea cu care consiliile asociațiilor sportive Higiena (președinte C. Săndulescu), Progresul marochineri (Gh. Manțog), Soarele (C. Lambru), Intreținerea (Maria Ciugurtu), Meseriașii cizmari (Gherghina Perlea), Arta încălțămintei (I. Anghel) au privit această importantă competiție.

Pe de altă parte, unele dintre rezultatele realizate de sportivi dovedesc că aceștia s-au pregătit temeinic, din timp. De pildă, junioara Florica Cion (coop. Higiena) a sărit la lungime 4,20 m, mai mult cu 1,20 m. față de norma stabilită de regulamentul „Concursului". La „greutate", Florica Cion a aruncat bila de metal la 8,10 m, față de 6 m cît prevede norma. Tînărul de 18 ani, I. Șapira, de la aceeași cooperativă, a concurat în cadrul normelor de gradul II. El a realizat rezultate excelente pentru o întrecere sportivă de mase cum este „Concursul pentru Insigna de Polisportiv": 11,9 sec. pe 100 m. (norma pe această distanță este de 14 sec.), 5,30 m la săritura în lungime (regulamentul prevede 4,50 m.) și 9,80 m. la aruncarea greutății (baremul este de 9,50 m.).

R. C.

Gimnastica în producție și utilitatea ei

(Urmare din pag. I)

nologi, ing. I. Amira, șeful secției construcții navale, ing. Radu Mihalcea din secția mecanică, Ghinea Lucache și Tr. Munteanu din secția lemnoasă, .I Bucur și M. Vișan de la secția navală, N. Vieru din secția electrică...

Să nu uit să amintesc și de Teodor Spînu, unul dintre animatorii gimnasticii în producție în șantierul nostru.

— Am dori, acum, să cunoaștem părerile dv. în legătură cu efectele gimnasticii în producție.

— Evident, practicarea exercițiilor gimnasticii în producție are un rol important și efecte multilaterale. In complexul de măsuri luate pentru asigurarea creșterii producției, gimnastica în producție își aduce contribuția sa la menținerea capacității de muncă la un nivel cît mai ridicat. Cele cîteva minute de destindere fizică au ca rezultat înviorarea organismului și am observat deseori că munca este reluată cu mai multă vioiciune, dispărînd total semnele de oboseală. In mod cu totul deosebit, aceste efecte pozitive au fost înregistrate în secțiile unde muncesc sudorii, tubulatorii, strungarii, mecanicii de montaj, vopsitorii, marangozii sau electricienii care, spre deosebire de cazangii, lăcătuși, constructori de nave, lucrează mai puțin în aer liber.

Nu s-au făcut experimente, dar se poate aprecia că practicarea acestor exerciții — și trebuie avut în vedere că gimnastica în producție are la noi o vechime de cîțiva ani — a influențat pozitiv procesul de producție, a contribuit la scăderea numărului de zile de scutire medicală etc. Așadar, este vorba de o influență binefăcătoare asupra organismului pe care-l fortifică. Poate că ar trebui, însă, studiată mai bine problema grupării exercițiilor nu numai pe specificul întreprinderii, ci chiar pe specificul fiecărei secții de producție în parte.

— Observînd că acordați o apreciere deosebită utilității gimnasticii în producție, vă rugăm să ne spuneți — în încheiere — ce părere aveți despre continuitatea acestei activități în lunile de iarnă?

— Fiind convinși că gimnastica în producție folosește, că ea are multilateral efecte pozitive, vom continua să practicăm exercițiile și în lunile de iarnă. Nu avem nici un motiv să le ...abandonăm. Dimpotrivă!

Ne scriu corespondenții

INTRECEREA ELEVILOR DIN FOCȘANI

Zilele trecute, 46 de elevi și eleve de la școlile de 8 ani nr. 2, 6 și 7 din orașul Focșani au venit pe stadion, pentru a-și trece o parte din normele necesare obținerii „Insignei de Polisportiv".

Prima probă pe care au îndeplinit-o a fost cea de triatlon (60 m plat, greutate și lungime). Rezultate bune au obținut elevii Nicolae Ionescu, Mihăiță Cojocaru, Teodora Mușat și Mihai Teodorescu.

Au început concursurile și la școlile medii nr. 1 și 2, la Centrul școlar agricol și la Școala de meserii, unde sub conducerea profesorilor de educație fizică H. Dulgheru, O. Gavrilă și G. Luou, elevii au trecut o serie de probe.

A. Axente

PREGĂTIRI INTENSE

Consiliul raional UCFS Hațeg a luat măsura de a fi instruiți 60 de instructori voluntari care împreună cu alte cadre de specialitate vor fi trimiși în asociațiile sportive din raion pentru a contribui la pregătirea viitorilor purtători ai insignei.

Pentru popularizarea acestei acțiuni s-a prelucrat în majoritatea asociațiilor sportive din raion regulamentul „Concursului", s-au confecționat fotomontaje care vor fi expuse la locuri vizibile în diferite localități.

N. Sbuchea

ARBITRI DE FOTBAL...

17 arbitri de fotbal din orașul Giurgiu și-au dat întîlnire zilele trecute la baza sportivă „Cetatea" din localitate în vederea trecerii normelor din cadrul concursului polisportiv. Printre cei care și-au îndeplinit normele la gimnastică, flotări, tir și triatlon se numără arbitrii T. Dobre, Gh. Emil, S. Stănică, M. Gheorghiu, I. Marinescu și alții.

T. Barbălată

IN COMUNA RĂȘINARI

In comuna Rășinari numeroși tineri au fost mobilizați pentru trecerea probelor din cadrul „Insignei de Polisportiv".

Asociația sportivă Păltiniș din Rășinari a reușit să antreneze un număr de 70 tineri dintre care 36 fete, care au reușit să obțină rezultate bune la diferite probe.

S-au evidențiat tinerii Ioan Drăgoi, Rodica Bratu, Elena Drăgoi și Ana Bumbea

M. Lupuțiu

O ZI DE ÎNTRECERI PE SĂPTĂMÎNĂ

In fiecare săptămînă, miercurea, în cele 7 grupe sportive ale asociației Voința din orașul Constanța au loc întreceri pentru „Insigna de Polisportiv".

Din foile de concurs aflate la asociație reiese că pînă în prezent au participat la diferite probe 207 sportivi, dintre care 97 fete. Cele mai bune rezultate le-au obținut la 100 m băieți D. Cosmici și M. Cadri 12,2 sec, iar O. Banga 12,3 sec. La fete pe aceeași distanță Floarea Pîrvu 13,8 sec. La greutate băieți: I. Zeicu a aruncat 9,40 m și Ion Anton 8,90 m; la lungime băieți Constantin Vartan a sărit 5,49 m.

Em. Iencec

★

Am mai primit știri în ultimul timp despre „Concursul pentru Insigna de Polisportiv" de la corespondenții noștri voluntari: *O. Guțu* (Cluj), *Al. Momete* (Pitești), *A. Ioniță* (Călărași), *N. Cîrstocea* (Filiași), *M. Dumitru* (Buzău), *A. Abramovici* (Botoșani), *B. Sebők* (Miercurea Ciuc), *I. Ionescu* (Sibiu), *M. Grișariu* (Dorohoi), *I. Hasașiu* (Tîrnăveni), *I. Vieru* (Buhuși).

RĂSPUNDEM CITITORILOR

Continuăm astăzi să răspundem la întrebarea pe care ne-au adresat-o cititorii P. Dumitrescu-*Ploiești,* A. Savin-*Brașov și* I. Micu-*Băilești cu privire la modul cum trebuie organizate întrecerile din cadrul* „Concursului pentru Insigna de Polisportiv".

TIR. Poziția de concurs este culcat rezemat, iar distanța de tragere 50 m. Concurenții vor trage 3 focuri de reglaj și 5 focuri de efect. Se concurează cu arma sport de calibru 5,6 mm pe ținte cu diametrul de 162,4 mm (model FRT). Tragerile se vor efectua numai pe poligoane amenajate sau maluri de pămînt naturale cu respectarea strictă a condițiilor de securitate a poligonului.

Tragerile vor fi efectuate sub îndrumarea obligatorie a instructorilor și a arbitrilor de tir.

TURISM. Norma de turism se poate obține prin participarea în colectiv la o excursie organizată de către asociațiile sportive, sindicate, organizațiile U.T.M., școli etc. Excursiile pot fi organizate cu biciclete, motociclete sau pe jos, respectîndu-se distanțele prevăzute în tabelele cu norme.

INOTUL. Proba de înot poate fi organizată — în limita distanțelor și normelor prevăzute în tabelul de norme — atît în ape stătătoare (bazine, lacuri) cît și în ape curgătoare cu condiția să aibă adîncimea de minimum 1,50 m. Pentru gradul II proba de 100 m se va trece numai în ape stătătoare (pentru categoriile de vîrstă care au normă cu timpi). Procedeul de înot rămîne la libera alegere a participanților (craul, bras etc.).

SCHIUL. Proba de schi se poate trece la alegere: slalom sau fond. Proba de slalom se va organiza pe pante a căror înclinare să fie de minimum 25 de grade, iar lungimea între 200 și 300 m. Porțile vor fi amplasate de așa natură încît participanții să fie puși în situația de a efectua o coborîre oblică cu două ocoliri pe stînga și două ocoliri pe dreapta și o trecere prin ghemuire pe sub poarta cu înălțimea de 1,50 m. Fiecare participant are dreptul la două încercări luîndu-se în considerare rezultatul cel mai bun. Probele de fond (2 000 și 5 000 m) se vor organiza pe teren plat sau ușor variat. Startul se va da pe grupe de maximum 10 concurenți sau individual.

CICLISM. Distanța de 1 000 m se va parcurge de către participanți într-un singur sens (în linie dreaptă sau în circuit) pe un teren pe cît posibil plat (asfalt, drum de pămînt bătătorit, piste de atletism etc). Plecările se dau individual de pe loc. Concurenții vor efectua proba numai cu biciclete de turism.

În ajutorul consiliilor asociațiilor sportive

Amenajarea porticului de gimnastică

Porticul de gimnastică este o instalație sportivă simplă care poate fi amplasată cu ușurință pe bazele sportive existente sau acolo unde dispunem de o suprafață liberă de cca. 40 m.p. (10 m lungime și 4 m lățime). O dată cu introducerea „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" această instalație a căpătat o importanță deosebită, întrucît este folosită pentru o parte din probele acestui concurs (cățărări cu ajutorul brațelor și picioarelor (pe prăjină sau frînghie), tracțiuni din atîrnat etc.).

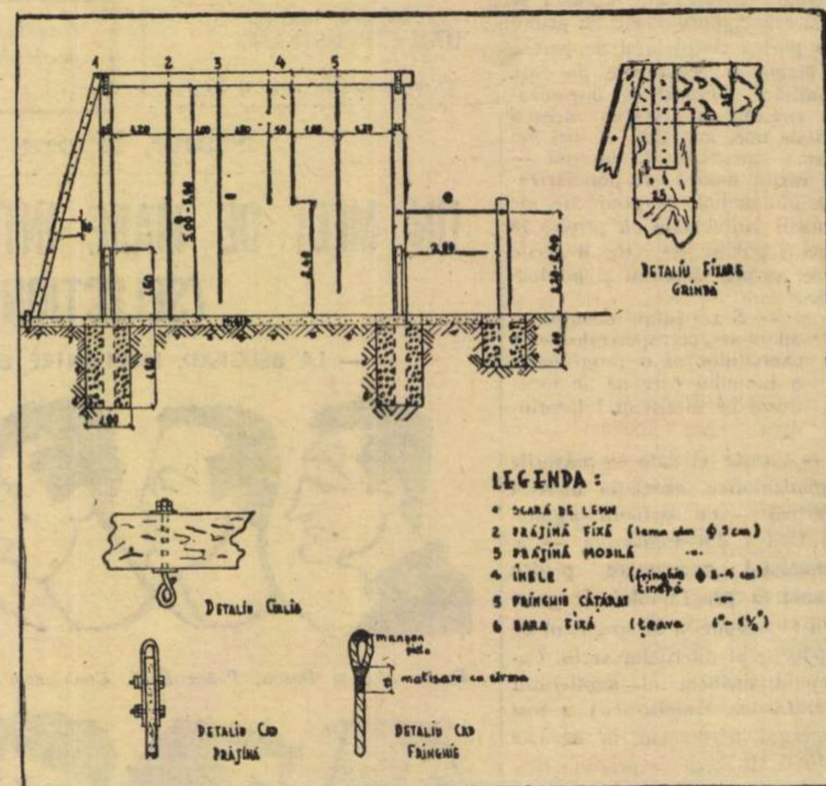
Pentru cei ce doresc să construiască un portic de gimnastică cu posibilități locale, dăm mai jos cîteva date tehnice:

Am ales porticul din lemn, însă acolo unde există posibilități acesta poate fi confecționat și din țeavă de oțel rebutată sau alte materiale.

Porticul este format dintr-un cadru de lemn de care se atîrnă următoarele aparate: prăjină fixă, prăjină mobilă, inele, frînghie. Aparatele se prind cu ajutorul unor cîrlige speciale. Acolo unde spațiul permite, grinda porticului poate fi mai lungă și în acest caz se pot monta și trapeze, scări de frînghie etc.

La unul din capetele cadrului se montează o scară din lemn, iar la celălalt o bară fixă din țeavă de oțel 1"—1¼". Cadrul se confecționează din grinzi de lemn de 25 x 25 cm avînd lungimea de 7 m.

Stîlpii cadrului se îngroapă în pămînt 1,80—2,00 m la distanța de 6 m iar gropile din jurul lor se umplu cu pietriș (în straturi de 20—25 cm.) care se bate cu maiul. Porțiunea îngropată va fi în prealabil carbolinizată sau arsă la suprafață cu lampa de benzină sau cu paie. La stîlpi se montează și contrafișe din lemn (20 x 20 cm), care se îngroapă în pămînt cca. 40 cm.



Grinda pe care se montează aparatele se fixează de stîlpi cu bride din fier lat de 50 x 5 mm. Bara fixată se montează cu un capăt într-unul din stîlpii cadrului, iar la celălalt se montează un stîlp de lemn de 25 x 25 cm, lung de 3,5 m, care se îngroapă în pămînt cca 1 m.

Sub portic este recomandabil să se aștearnă un strat de nisip de cel puțin 20 cm grosime.

În schița alăturată puteți vedea un portic de gimnastică și unele detalii de prindere a cîrligelor și aparatelor.

Ing. C. VIRLAN